



**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین**

**دانشکده بهداشت**

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته علوم بهداشتی در تغذیه

**عنوان**

بررسی مزاج و همبستگی آن با وضعیت تغذیه، ساعات خواب، نمایه توده بدن در مراجعین به کلینیک مزاج

تهران ۱۳۹۴

**استاد راهنما**

دکتر مریم جوادی

**اساتید مشاور**

دکتر آمنه باریکانی

**نگارش**

سونیا اولیا

شهریور ۱۳۹۵

## چکیده:

**زمینه و هدف:** طب سنتی یا مکمل، عبارت است از درمان ها و مداخلات پزشکی جایگزین که در آن به مزاج ها و خلط های چهارگانه باور دارند. مطالعات نشان داده اند که هریک از اخلاط (مزاج) طبیعی تاثیر خاصی بر اشتهای دارند و هر تغییری در کمیت و کیفیت اخلاط می تواند موجب تغییر در کسب انرژی و کالری دریافتی و مصرف آن شود. با توجه به افزایش گرایش به استفاده از طب سنتی، اهمیت شناخت مزاج برای انجام توصیه های تغذیه ای، وضعیت تغذیه و خواب در بررسی شیوه زندگی، روند روبه تزاید چاقی و مطالعات کمی که در این زمینه انجام شده است. هدف از این مطالعه بررسی مزاج و همبستگی آن با وضعیت تغذیه، ساعات خواب، نمایه توده بدن در مراجعین به کلینیک مزاج تهران می باشد.

**روش:** این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی، به روش مصاحبه، مشاهده در کلینیک مزاج انجام شد. اطلاعات به کمک پرسشنامه و تن سنجی توسط مجری جمع آوری شد. ابزار سنجش مزاج، پرسشنامه ای محقق ساخته روا و پایا بود. با توجه به هدف، و ویژگی های مطالعه، تعداد ۳۰۰ نفر از مراجعین به کلینیک تخصصی مزاج- تهران / بهار و تابستان ۱۳۹۴ وارد مطالعه شدند. اطلاعات بدست آمده وارد نرم افزار SPSS ویرایش ۱۶ شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای سنجش داده های کمی از آزمونهای اماری کای دو، تی تست، انووا، رگرسیون لجستیک و همبستگی اسپیرمن بر اساس نوع متغیر و با در نظر گرفتن سطح معنی داری کمتر از ۰,۰۵ استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج مطالعه حاضر نشان داد که فراوانی هر کدام از مزاج ها شامل ۷ نفر (۲/۳٪) مزاج معتدل، ۱۳۲ نفر (۴۴٪) مزاج گرم و تر، ۴۳ نفر (۱۴/۳٪) مزاج سرد و تر، ۸۳ نفر (۲۷/۷٪) مزاج گرم و خشک و ۳۵ نفر (۱۱/۷٪) مزاج سرد و خشک می باشد. بین مزاج و BMI ارتباط معنی داری مشاهده نمی شود ( $p=0.2$ ). بین میانگین ساعات خواب در شب عادی و تعطیل با نوع مزاج ارتباط معنی داری مشاهده نشد ( $p=0.2$ ) و در مزاج گرم و تر میانگین ساعت خواب بیشتر بود. همچنین بین مزاج و کالری دریافتی ارتباط معنی داری مشاهده نمی شود ( $p=0.9$ ) و با توجه به این که بیشترین میانگین کالری دریافتی در مزاج سرد و خشک و کمترین میانگین کالری دریافتی در مزاج معتدل می باشد.

**نتیجه گیری:** باتوجه به یافته های تحقیق حاضر می توان نتیجه گرفت که در نظر گرفتن مزاج می تواند عامل موثری بر بهبود بخشیدن کیفیت زندگی و تغذیه صحیح باشد. اما لازمه این امر این است که آموزش لازم به افراد در زمینه مزاج و تغذیه داده شود تا هر فرد متناسب با مزاج خود تغذیه صحیح داشته باشد که به دنبال آن بهبود و کیفیت در خواب افراد و به طور کلی منجر به بهبود کیفیت زندگی فرد می شود.

**کلیدواژه ها:** مزاج ، طب سنتی ایران، تغذیه